

Die Freiheit entdecken

Yoga - Vipassana

Ruth Kölling - Wolfgang Presser

Ruhelosigkeit, Aufgeregtheit vs. Trägheit, Schläfrigkeit

Ruhelosigkeit und Sorge (uddhacca - kukkucca)

Es ist die Unruhe in Geist und Herz, ein ständiges sich sorgen, aufregen, ängstigen, grübeln, bereuen... So wie ein



Affe von Baum zu Baum

springt, hüpfert der Geist von

Objekt zu Objekt, von Gedanke zu Gedanke. Die Gefühle sind wirr, Klarheit und Stetigkeit sind weit weg. Während der Sitzmeditation haben wir bereits fünfmal zur Uhr geschickt oder befürchtet, der oder die Vorsitzende sei vielleicht eingenickt oder habe vergessen zu läuten.

Es ist ein Zustand von dem wir glauben er sei praktisch nicht aushaltbar. Sicher ist er schon mal gar nicht heilsam oder hilfreich.

Fred von Allmen

Irgendetwas tun, irgendeine Aufgabe, gebt mir irgendwas statt dieser Unruhe in Geist und Körper. Ob auf dem Meditationskissen, während einer Unterhaltung, auf dem Sofa überall kann sie mich anspringen. Musik auflegen, lesen, Emails abrufen, YouTube checken, WhatsApp-Nachrichten verschicken, einen Film anschauen wie komme ich da raus? Der Druck kommt vom Geist dem dieses Nicht-Tun suspekt ist. Kann ich es mir anschauen, es fühlen!? Unterbewußt werden immer neue Belege für die Existenz-Berechtigung gebraucht.

Tu was, sitz nicht einfach nur rum oder Sitz einfach rum, tu mal nix!!!

Gelegentlich gleite ich dann hinüber ins Reich der.....

Dumpfheit und Mattheit oder Müdigkeit (thina-middha).

Es ist das Gefühl der Schläfrigkeit, wohlbekannt vor allem in der Meditation. Wir möchten abschalten, umfallen oder -sinken, uns hinlegen, einschlafen... Wir fühlen uns ohne Energie, ohne Enthusiasmus, schwerfällig, müde, erschöpft – oder faul, bequem und uninspiriert. Es ist offensichtlich, dass wir in diesem Zustand weder Ruhe, Sammlung oder Stetigkeit entwickeln noch Erkenntnis erfahren können.

Fred von Allmen



Tiefschlaf, keine Energie für nichts, aufstehen, was essen, oh nee lieber nicht. Nach der Aufregung kommt die komplette energetische Verweigerung, ich mach nicht mehr mit. Bringt alles nichts, kein klarer Gedanke, keine Initiative möglich und inmitten der bleiernen Müdigkeit stehe ich einen Schritt entfernt von der Depression. Was tun!?

Wahrnehmen, bemerken, vorüber ziehen lassen ohne einzugreifen (geht das?). Wo geht was ab? Alles ändert sich, befreit sich selbst, gelassen bleiben (kommt vom Verstand der Vorschlag), Lächeln.....

Wenn wir ruhelos sind, ist ständig der Drang da, aufzustehen und herumzulaufen, den Fernseher anzustellen, irgendetwas zu tun- nur nicht in unserem Körper zu sein.

[Jack Kornfield – Frag den Buddha](#)

Der Dämon der Trägheit und Lethargie hält sich an die Vogel-Strauß-Strategie und denkt: „Was ich nicht anschau, tut mir auch nicht weh“. Wenn Schläfrigkeit aufsteigt, ohne dass wir wirklich körperlich müde sind, ist dies oft ein Zeichen des Widerstands.

[Jack Kornfield – Frag den Buddha](#)